

**HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH
DENGAN KELINCAHAN PADA PEMAIN FUTSAL
PRIA USIA 19-23 TAHUN**



**DISUSUN UNTUK MEMENUHI PERSYARATAN DALAM
MENDAPATKAN GELAR SARJANA FISIOTERAPI**

Disusunoleh:

Luhut Mahendra

J120110049

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2015**

HALAMAN PRASYARATAN GELAR

**HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH DENGAN
KELINCAHAN PADA PEMAIN FUTSAL PRIA USIA 19-23 TAHUN**

Skripsi Ini Dibuat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi Dalam Program
S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh:

Hari : Rabu

Tanggal : 20 Mei 2015

LUHUT MAHENDRA

J 120.110.049

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2015

PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH DENGAN KELINCAHAN PADA PEMAIN FUTSAL PRIA USIA 19-23 TAHUN

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Sidang Skripsi

Program Studi S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh :

Nama : LUHUT MAHENDRA

NIM : J 120.110.049

Telah Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Dwi Kurniawati, S.ST .F.T., M.Kes

Pembimbing II



Wahyuni, S.KM, S.fis, M.Kes

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH DENGAN KELINCAHAN PADA PEMAIN FUTSAL PRIA USIA 19-23 TAHUN

Disusun Oleh : Luhut Mahendra

Nim : J 120.110.049

Skripsi ini telah dipertahankan, dikoreksi dan disetujui didepan tim penguji skripsi Program Studi S1 Fisioterapi. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam mendapatkan gelar sarjana fisioterapi di Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Hari : Jumat

Tanggal : 12 Juni 2015

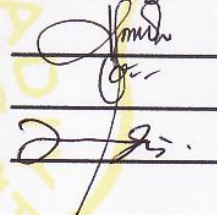
Surakarta, 12 Juni 2015

Tim Penguji Skripsi

Nama Penguji

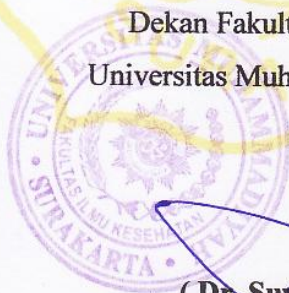
1. Dwi Kurniawati, S.ST.FT., M.Kes
2. Dwi Rosella Komala Sari, S.ST.FT., M.Fis., Dipl.Cid
3. Maskun Pudjianto, S.MPh., M.Kes

Tanda Tangan

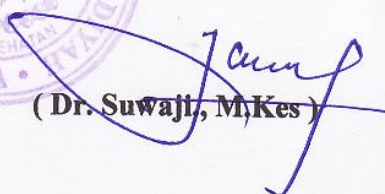


Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



(Dr. Suwaji, M.Kes)



PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Luhut Mahendra
NIM : J 120 110 049
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Jurusan : S1 Fisioterapi
Judul Skripsi : Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh dengan
Kelincahan Pada Pemain Futsal Pria Usia 19-23 Tahun

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan pendidikan lainnya, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebut sumbernya. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Surakarta, 12 Juni 2015

Peneliti



Luhut Mahendra

MOTTO

“Dan sesungguhnya Kami telah menurunkan kepada kamu ayat-ayat yang memberi penerangan serta contoh-contoh dari orang-orang terdahulu sebelum kamu dan (juga) pelajaran bagi orang-orang yang bertaqwa.”

QS An-Nūr, ayat: 34

“Tidak bertindak karena menunggu hilangnya rasa malas, adalah bentuk kemalasan yang lebih parah lagi”

Luhut Mahendra

“Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua”

Aristoteles

“Tiadanya keyakinanlah yang membuat orang takut menghadapi tantangan; dan saya percaya pada diri saya sendiri”

Muhammad Ali

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan, kesehatan, dan kesabaran untuk saya dalam mengerjakan skripsi ini

Aku persembahkan cinta dan sayangku kepada orang tuaku ibunda Indrasti Soeria dan ayahanda Amat Rohbani, kakakku Dinar Arifianto yang telah menjadi motivasi dan inspirasi yang tiada henti memberikan dukungan serta doanya.

Terima kasih tak terhingga untuk dosen-dosenku, terutama pembimbingku yang tak pernah lelah dan sabar memberikan bimbingan dan arahnya

Terimakasih tak terhingga ku persembahkan kepada yang terkasih Rima Yunitasari yang selalu memberikan dukungan dan cinta kasih demi kelancaran skripsi ini

Terima kasih juga ku persembahkan kepada para keluarga keduaku teman-teman S1 Fisioterapi angkatan 2011, serta sahabat-sahabatku Jalu, Syaiful, Ridwan, Wisnu, Ryan, Adit, untung dan sahabatku lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah senantiasa menjadi penyemangat, berbagi canda tawa dan menemani disetiap hariku

Skripsi ini ku persembahkan kepada mereka yang tak pernah lelah dan puas akan ilmu pengetahuan

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Alhamdulillahirobbil'alamin segala puji bagi Allah atas limpahan karunia-Nya yang tidak terbatas sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kelincahan Pada Pemain Futsal Pria Usia 19-23 Tahun”. Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Fisioterapi di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiadji, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Bapak Dr. Suwaji. M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Isnaini Herawati, S.Fis, M.Sc, selaku Ketua Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Ibu Dwi Kurniawati, SSt.FT, M.Kes dan Ibu Whyuni, S.fis, M.Kes, selaku Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan saran dengan sabar dan ikhlas.

5. Bapak Maskun Pudjianto, SMPH dan Ibu Dwi Rosella Komala Sari, S.Fis., M.Fis selaku Penguji I dan II, yang telah memberikan masukan saran dan nasihat untuk skripsi ini agar lebih sempurna.
 6. Para dosen dan staf karyawan Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta, jasa kalian semoga dibalas oleh-Nya dengan sesuatu yang lebih indah.
 7. Ayahanda Amat Rohbani, S.E., M.Si, Ibunda Indrasti Soeria, S.Pd, Kakak drh. Dinar Arifianto, M.Sc, terimakasih atas dukungan secara lahir dan batin.
 8. Teman-teman Fisioterapi S1 angkatan 2011, terimakasih atas dukungan dan bantuannya.
- Akhir kata, semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi semua pihak.

Walaikumsalam Wr.Wb.

Surakarta, 20 Mei 2015



Penulis

ABSTRAK

PROGRAM STUDI FISIOTERAPI S1
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI, 20 MEI 2015
35 HALAMAN

LUHUT MAHENDRA / J120110049

“HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH DENGAN KELINCAHAN PADA PEMAIN FUTSAL PRIA USIA 19-24 TAHUN.”

(dibimbing oleh: Dwi Kurniawati, SSt.FT, M.Kes dan Wahyuni, S.KM, S.Fis, M.Kes)

Latar Belakang: Kelincahan merupakan salah satu aspek kondisi fisik yang banyak diperlukan dalam cabang olahraga futsal. Dalam kelincahan terdapat faktor pendukung seperti tinggi badan dan berat badan. Tinggi badan dan berat badan yang ideal tentu saja akan menunjang prestasi pemain itu sendiri. Salah satu penentuan adanya pertambahan berat badan atau obesitas adalah dengan menggunakan Indeks Masa Tubuh (IMT). Indeks Masa Tubuh (IMT) adalah rasio antara berat badan dan tinggi badan yang diukur dari ujung rambut hingga ujung kaki.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui hubungan antara indeks massa tubuh terhadap kelincahan pada pemain futsal.

Manfaat Penelitian: dapat menjadi referensi atau masukan bagi perkembangan ilmu kesehatan dan menambah kajian kebugaran khususnya pada kelincahan untuk mengetahui hubungan indeks massa tubuh dengan kelincahan pada pemain futsal.

Metode Penelitian: Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel pada penelitian ini sebesar 50 sampel, cara pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling* yaitu sampel yang diambil secara acak berdasarkan dengan kriteria inklusi dan eklusi. analisis statistik menggunakan uji alternatif *chi-square* yaitu uji *fisher exact*. Alat ukur kelincahan menggunakan *ilionis agility test*.

Hasil Penelitian: Hasil penelitian menyatakan bahwa ada hubungan antara indeks massa tubuh dengan kelincahan pemain futsal dengan $p < 0,05$ yaitu 0,039 sehingga H_a diterima. Ini berarti bahwa variabel indeks massa tubuh ada hubungan dengan variabel dependen kelincahan.

Kesimpulan: Secara statistik menunjukkan bahwa indeks massa tubuh berhubungan dengan kelincahan pada pemain futsal pria usia 19-23 tahun UKM futsal Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Kata Kunci: Indeks Massa Tubuh, Kelincahan, Pemain Futsal Pria.

ABSTRACT

**STUDY PROGRAM OF PHYSIOTHERAPY UNDERGRADUATE
HEALTH FACULTY
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
MINITHESIS, MAY 20th 2015
35 PAGES**

LUHUT MAHENDRA / J120110049

“RELATIONSHIP BETWEEN BODY MASS INDEX AND AGILITY OF 19-24 YEARS OLD MALE FUTSAL PLAYER”

(consuled by: dwi kurniawati, SSt.FT, M.Kes dan wahyuni, S.KM, S.Fis, M.Kes)

Background: Agility is one of the important physical condition aspects in futsal sport. Agility has supporting factors like body height and body weight. With ideal body height and body weight, futsal player can achieve maximum performance. Body mass index can be used to measure the increasing of the body weight. Body mass index is the ratio between body weight and body height that measured from top of the head to the edge of foot.

Goal: To find out the relationship between body mass index and agility of 19-24 years old futsal player.

Benefit: the data can become references or suggestions for the development of medical world and sport especially on the relationship between body mass index and agility of futsal player.

Method: This research using observational analytics with cross sectional approach. This research uses 50 samples, and takes the sample with purposive sampling, that take randomly with inclusion and exclusion. Statistic analysis that we use is fisher exact alternative chi square. Instrument for measure the agility is ilionis agility test.

Result of the Research: The result of the research stated that there is relationship between body mass index with agility of futsal players within $p < 0,05$ is 0,039 so H_a accepted. This means that body mass index variable there is relationship with agility dependent variable.

Conclusion: statistically show that body mass index was relationship with agility of 19-24 years old male futsal players UKM futsal Health Faculty Muhammadiyah University of Surakarta.

Keywords: Body mass index, Agility, Male futsal players

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PRASYARAT GELAR	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERTANYAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4

BAB II. LANDASAN TEORI

A. KERANGKA TEORI

1. Futsal	5
a. Pengertian Futsal	5

b. Peraturan Futsal.....	6
c. Persiapan Fisik Dalam Futsal.....	7
2. Indeks Massa Tubuh	9
a. Kekurangan IMT.....	9
b. Kelebihan IMT	10
3. Kelincahan.....	11
a. Definisi Kelincahan.....	11
b. Unsur-unsur Pendukung Kelincahan.....	11
c. Komponen Kelincahan.....	13
d. Peranan Kelincahan.....	14
e. Alat Ukur Kelincahan	15
4. Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kelincahan	16
B. KERANGKA BERPIKIR	18
C. KERANGKA KONSEP.....	19
D. HIPOTESIS.....	19

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian	20
C. Populasi dan Sampel	20
D. Identifikasi Variabel.....	21
E. Definisi Konseptual.....	22
F. Definisi Operasional.....	22
G. Instrument Penelitian	23
H. Jalannya Penelitian.....	24
I. Teknik Analisis Data.....	25

BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum	26
B. Karakteristik Responden	27
C. Hasil Analisis Data.....	28
D. Pembahasan.....	29
E. Keterbatasan Penelitian.....	34

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	35
B. Saran.....	35

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1. Kategori Indeks Massa Tubuh	10
2.1. Kategori Indeks Massa Tubuh	22
2.2. Kategori Kelincahan	23
3.1. Distribusi frekuensi responden menurut umur	27
3.2. Distribusi frekuensi responden menurut tinggi badan	27
3.3. Distribusi frekuensi responden menurut berat badan	27
3.4. Hasil Perhitungan <i>Cross Tabulation</i>	28
3.5. Hasil Fisher's Exact Test	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berfikir.....	18
2. Kerangka Konsep.....	19

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Gambar lintasan *Illionis Agility Run*
2. Quesioner Penelitian
3. Informed Conccent
4. Tabel data responden
5. Output hasil penelitian
6. Dokumentasi penelitian